



Les recettes de



Mamounette



Les Recettes de Mamounette

© Autoédition familiale, 2025
Tous droits réservés.

Cet ouvrage a été conçu et imprimé à titre familial.
Il ne peut être vendu et est destiné uniquement à la transmission et au partage.

ISBN : 979-10-980004-0-9
Dépôt légal : 2e semestre 2025 – BnF

Ces pages rassemblent les recettes de **Chama OURABAH**, dite **Mamounette**, telles qu'elles ont été confiées, avec ses mots, ses gestes et ses secrets.

Nous les avons préservées dans leur authenticité, comme un carnet de mémoire et de saveurs.

Née à Constantine en 1931, Chama BENCHIKH-EL-FEGOUN a traversé sa vie avec courage et tendresse, offrant à sa famille un héritage plus précieux que l'or : l'amour du foyer, la chaleur d'une table toujours ouverte, la générosité d'un plat partagé.

Elle fut notre mère, notre grand-mère, et bien plus encore : la gardienne de nos traditions, la mémoire vivante de Constantine, et le cœur rieur de nos réunions familiales. Dans ses mains, la cuisine devenait un langage d'amour et un lien indestructible entre les générations, entre l'Algérie et la France, entre le passé et l'avenir.

Chaque couscous, chaque brioche, chaque douceur au miel qu'elle préparait était une étreinte, un sourire, une bénédiction offerte à ceux qu'elle aimait. Aujourd'hui, ses recettes vivent encore : elles sont les traces de son rire, de sa patience, de sa tendresse infinie.

Ce carnet est un hommage à sa mémoire. En chaque plat retrouvé, c'est **Mamounette** qui nous accompagne encore, comme une présence douce et fidèle, rassemblant autour d'elle enfants, petits-enfants et amis, dans la lumière des saveurs de Constantine.

Les ustensiles de Mamounette

Dans la cuisine de Mamounette, les recettes vivaient autant dans les gestes que dans les objets. Ses ustensiles n'étaient pas de simples outils : ils portaient les traces du temps, les odeurs incrustées, les bruits familiers qui faisaient battre le cœur de la maison.

Le couscoussier (keskes)

Grande marmite en cuivre ou en aluminium, composée de deux étages. En bas, la viande et les légumes mijotaient dans leur sauce parfumée. En haut, la semoule gonflait doucement à la vapeur. Quand le couvercle tremblait et que la vapeur s'échappait en chantant, toute la maison savait qu'un couscous approchait.

La gas'a

Large jatte en bois ou en terre cuite, profonde et ronde. C'était le théâtre du couscous : les grains humides s'y roulaient sous les mains patientes, le beurre fondu s'y mêlait, l'air s'y chargeait d'odeurs chaudes. Chaque plat commençait dans cette cuve, et chaque rire d'enfant s'y mêlait aussi.

Le plat à galette (tajine plat)

Disque épais en terre cuite ou en fonte, posé directement sur les braises ou sur la flamme. C'était l'outil sacré de la kesra et des tiboujajine. Sa surface rugueuse donnait aux galettes ce parfum unique, à la fois grillé et tendre. On ne le lavait pas à grande eau : il gardait en lui la mémoire de toutes les fournées, comme un vieux compagnon de cuisine.

Le tajine creux

Moins large, plus profond, il servait à mijoter sauces et légumes. On y déposait la tchétrâ, les tajines parfumés, les sauces qui s'épaissaient doucement. Sa chaleur diffuse donnait aux plats leur douceur constante.

Le mortier et son pilon

Lourd, sonore, il résonnait à chaque coup. Ail, sel, cumin s'y écrasaient avec lenteur, libérant des parfums puissants. Le bruit du pilon rythmait la cuisine, comme une prière simple avant le repas.

La poêle profonde

Noire d'usage, elle recevait l'huile pour les fritures : bourek dorés, griwech croustillants, sfenj gonflés de bulles. Le crépitement de l'huile appelait toujours les enfants, qui guettaient les premières bouchées encore brûlantes.

Le grand plat en céramique

Coloré de motifs discrets, il n'apparaissait que lors des fêtes ou des grandes tablées. C'est dans ce plat que la chakhchoukha, la dolma ou la tchétrâ étaient dressées. Placé au centre de la table, il devenait un foyer autour duquel la famille se rassemblait.

La cuillère en bois

Simple, usée, marquée de fissures. Elle tournait les sauces, goûtait en cachette, corrigeait l'assaisonnement. Dans son bois, il y avait toute la mémoire des plats partagés.

Les plateaux en métal

Grands, ronds, étincelants, ils circulaient de main en main. Sur eux reposaient verres de thé, assiettes de gâteaux, fruits secs. Ils brillaient sous la lumière et reflétaient les visages souriants des invités.

1.Les plats du dimanche chez Mamounette

Les grands classiques qu'elle posait au centre de la table familiale

Le Couscous noir

À Constantine, le **seksou lk'hal** (سكسو لكحل) est préparé avec une semoule de blé particulière. Autrefois le blé était conservé dans des silos creusés dans la terre ; les grains du centre donnaient le couscous blanc, tandis que les grains très proches des parois de terre, prenaient un goût plus fermenté et puissant et devenaient le couscous noir, rare et précieux, réservé aux grandes tablées familiales.

INGRÉDIENTS

- Viande au choix (~1 kg)
 - 2 oignons
 - 500 g de navets
 - 500 g de petites courgettes
 - 1 bouquet de mini artichauts
 - 250 g de pois-chiches
 - Couscous noir
 - Huile d'olive et beurre
 - Assaisonnement (sel, poivre noir, paprika, cannelle, safran).

PRÉPARATION

Viande

Dans une marmite - couscoussier, faire revenir quelques minutes la viande coupée en petit morceaux avec deux cuillérées d'huile d'olive et un peu de beurre, les oignons râpés, et l'assaisonnement à convenance (sel, poivre noir, paprika, cannelle, safran). Lorsque les morceaux sont bien dorés couvrez avec de l'eau et portez à ébullition, ajoutez les navets (découpés à convenance) et les pois-chiches et laissez cuire.

Légumes

Coupez les courgettes en morceaux, préparez les artichauts et ajoutez-les à la sauce 30 mn après le début de cuisson ; Laissez cuire jusqu'à ce que la viande et les légumes soient à point.

Couscous

Entre-temps dans une cuvette lavez et roulez le couscous avec de l'eau froide ; une fois qu'il a absorbé l'eau du lavage mettez-le dans le haut du couscoussier sur la marmite; lorsque vous voyez la vapeur s'échapper à travers les grains laissez cuire à la vapeur pendant 6 min.

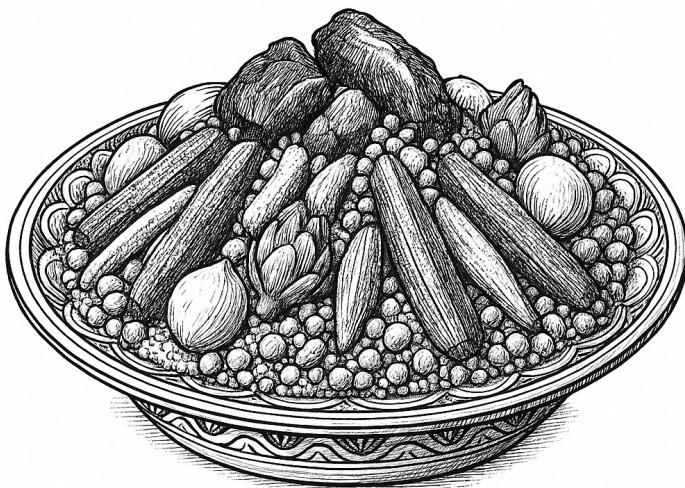
Retirez le haut du couscoussier (laisser la marmite sur le feu) et versez-les grains dans une cuvette à part. Séparez les grains avec les deux mains et versez un peu d'eau froide salée en mélangeant; Une fois que l'eau est absorbée remettez les grains dans le haut du couscoussier sur la marmite et laissez cuire à la vapeur une deuxième fois pendant 6 mn.

Retirez le haut du couscoussier (laissez la marmite sur le feu) et versez-les grains dans une cuvette à part. Séparez les grains avec les deux mains ; Prenez une louche de la sauce des « légumes + viande », salez et poivrez, ajoutez-y une noisette de beurre et versez le tout (la louche) sur les grains en mélangeant. Laissez reposer quelques minutes pour qu'ils absorbent bien le liquide. (S'ils sont trop durs ajoutez un peu d'eau)

Remettez les grains dans le haut du couscoussier sur la marmite et laissez cuire à la vapeur une troisième fois jusqu'à ce que les grains soient tendres (goûtez au fur et à mesure et s'ils séchent trop avant d'être cuit mouillez les un peu).

Mettez le couscous, la viande + légumes et la sauce dans trois plats séparés. Au moment de servir, mettez une noisette de beurre sur le couscous.

Ne mettez pas trop de sauce lors du service, le couscous « n'aime » pas être trop mouillé.



Le Couscous aux légumes

Plat emblématique de toute l'Algérie, le **keksou** (كسكسو) constantinois se distingue par une graine roulée fine et légère, accompagnée d'une sauce parfumée aux légumes et à l'agneau. Servi séparément, couscous, viande et légumes se réunissent dans l'assiette pour exprimer l'hospitalité et la richesse culinaire de la région.

INGRÉDIENTS (pour 4)

- Une épaule d'agneau en morceau (avec os si possible)
- 2 gros oignons
- Une gousse d'ail
- 1 branche de céleri branche
- 1 livre de courgettes
- 1 livre de navets
- 3-4 carottes
- 2 petits artichauts
- 300 grammes de pois chiches
- Huile d'olive, deux cuillères à soupe
- 150 grammes de beurre
- Huile douce de colza ou arachide ou argan... deux cuillères à soupe
- Assaisonnement (sel, poivre noir, paprika, mélange épices couscous). Une cuillère à café rase de chaque.
- 1 kilo de couscous

PRÉPARATION

Viande

Mettez la viande coupée en morceaux dans une marmite/ coucoussier et ajoutez deux cuillères à soupe d'huile d'olive, le beurre, le sel, le poivre noir, du paprika et les oignons râpés avec de l'ail écrasé, le mélange épices couscous. Faites revenir la viande quelques minutes et quand elle est bien dorée couvrez avec 2 litres d'eau et portez à ébullition. Laissez cuire en maintenant le niveau de l'eau.

Légumes

Si vous utilisez des pois chiches secs faites les tremper dans de l'eau une nuit avant de les utiliser et mettez-les dans la marmite dès que l'eau est en ébullition.

Après une demi-heure, ajoutez à la viande les carottes et les navets coupés en morceaux et poursuivre la cuisson à feux doux pendant 40 à 45 mn;

Ajoutez les courgettes coupées en morceaux et les petits artichauts 20 mn avant la fin de cuisson. Ajoutez en même temps les pois chiches si ils sont en bocal et précuits.

Lorsque les légumes et la viande sont à point vérifiez l'assaisonnement du bouillon et ajustez le sel et le poivre si nécessaire, puis réservez.

Si certains convives apprécient un goût pimenté vous pouvez mettre une part du bouillon dans une autre marmite et ajuster l'assaisonnement correspondant avec ce qu'il faut de piment d'Espelette, ou vous pouvez dès le début de cuisson ajouter un piment vert ou rouge au bouillon.

Couscous

Entre-temps versez le couscous dans une cuvette, lavez-le et roulez-le avec de l'eau froide ; Ajoutez une cuillère de sel ; Une fois qu'il a absorbé l'eau ajoutez deux cuillères à soupe d'huile douce (colza ou arachide ou argan..., pas d'olive) et mélangez. Mettez-le dans le haut du couscoussier sur la marmite; lorsque vous voyez la vapeur s'échapper à travers les grains (~10 minutes) laissez cuire à la vapeur pendant 10 à 15 minutes.

Retirez le haut du couscoussier (laisser la marmite sur le feu) et versez-les grains dans une cuvette à part. Séparez les grains avec les deux mains et versez un peu d'eau froide salée dessus tout en mélangeant; Une fois que l'eau est absorbée remettez les grains dans le haut du couscoussier sur la marmite et laissez cuire à la vapeur une deuxième fois pendant 10 à 15 minutes.

Retirez le haut du couscoussier (laissez la marmite sur le feu) et versez-les grains dans une cuvette à part. Séparez les grains avec les deux mains puis réservez.

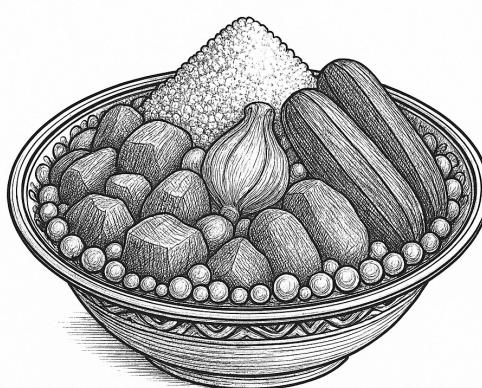
15 minutes avant de servir, versez un peu d'eau froide dessus la quantité souhaitée de couscous tout en mélangeant; Une fois que l'eau est absorbée remettez les grains dans le haut du couscoussier sur la marmite et laissez cuire à la vapeur une troisième fois pendant 5 à 10 minutes jusqu'à ce que les grains soient tendres et chauds.

Retirez-les et versez-les dans la cuvette ; mettez un bon morceau de beurre dessus et laissez-le fondre ; mélangez bien en séparant les grains.

Versez le couscous dans un joli plat en terre émaillé rond et creux.

Sortez la viande du bouillon et servez-la à part.

versez-les légumes et le bouillon dans un plat creux et servez-les à part.



Le Mesfouf aux dattes

Le Mesfouf (مسفوف) Qsentena est un plat sucré de couscous très apprécié à Constantine. Préparé avec de la semoule fine cuite à la vapeur, il est traditionnellement servi au petit-déjeuner, pendant le Ramadan, au Mouloud ou pour clore un repas festif. À Constantine, on l'agrémentera souvent de dattes, de raisins secs, de beurre et de lait caillé (leben), parfois de pois chiches cuits pour plus de richesse.

INGRÉDIENTS

- 500 g de couscous fin (semoule de blé dur)
- 100 g de beurre fondu
- 150 g de dattes dénoyautées
- 100 g de raisins secs
- 100 g de pois chiches cuits (facultatif)
- Sucre (à ajuster selon goût)
- Lait pour accompagner

PRÉPARATION

Mettez de l'eau dans une marmite/ couscoussier et portez-la à ébullition.

Mettez le couscous dans une gas'a (grande jatte), ou dans une cuvette, aspergez le légèrement d'eau salée et égrenailler avec les mains. Une fois qu'il a absorbé l'eau ajoutez deux cuillères à soupe d'huile douce (colza ou arachide ou argan..., pas d'olive) et mélangez avec les mains.

Mettez-le dans le haut du couscoussier sur la marmite; lorsque vous voyez la vapeur s'échapper à travers les grains (~10 minutes) laissez cuire à la vapeur pendant 10 à 15 minutes.

Retirez le haut et versez-les grains dans une cuvette à part. Séparez les grains avec les deux mains et versez un peu d'eau froide dessus tout en mélangeant; Une fois que l'eau est absorbée remettez les grains dans le haut du couscoussier sur la marmite et laissez cuire à la vapeur une deuxième fois pendant 10 à 15 minutes.

Retirez le haut du couscoussier et versez-les grains dans une cuvette à part. Séparez les grains avec les deux mains puis réservez.

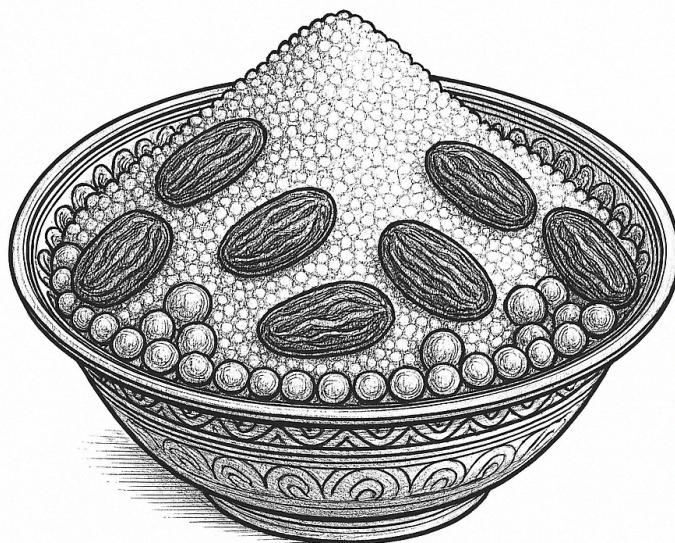
15 minutes avant de servir, versez un peu d'eau froide dessus la quantité souhaitée de couscous tout en mélangeant; Une fois que l'eau est absorbée remettez les grains dans le haut du couscoussier sur la marmite et laissez cuire à la vapeur une troisième fois pendant 5 à 10 minutes jusqu'à ce que les grains soient tendres et chauds.

Retirez-les et versez-les dans la cuvette ; mettez un bon morceau de beurre ou le smen dessus et laissez-le fondre ; mélangez bien en séparant les grains pour que chaque grain soit enrobé.

Ajouter les raisins secs, les dattes découpées en morceaux, et éventuellement les pois chiches cuits à part. Mélanger délicatement.

Présentez le Mesfouf (مسفوف) dans un grand plat en terre émaillée rond et creux, et posez dessus des dattes entières ou de fruits secs. Accompagné d'un bol de sucre en poudre, et de coupes remplies de leben ou de fromage blanc et de raisins secs supplémentaires

Il se déguste tiède, selon les goûts de chacun et accompagné d'un verre de lait frais ou de leben, ou de fromage blanc pour un repas complet et réconfortant.



Le Mesfouf aux petits pois

Le *mesfouf b'l-djelbana* (مسفوف بالجلبنة) est un plat simple et printanier, où la semoule fine s'unit à la douceur des petits pois frais. Léger, parfumé de beurre, il accompagne les repas de saison avec fraîcheur et convivialité.

INGRÉDIENTS

- 500 g de couscous fin
(semoule de blé dur)
- 100 g de beurre
- 500 g de petits pois
- Sel
- Sucre (à ajouter selon son goût)

PRÉPARATION

Mettez de l'eau dans une marmite/ couscoussier et portez-la à ébullition.

Mettez le couscous dans une gas'a (grande jatte), ou dans une cuvette, aspergez le légèrement d'eau salée et égrainer avec les mains. Une fois qu'il a absorbé l'eau Mettez-le dans le haut du couscoussier sur la marmite; lorsque vous voyez la vapeur s'échapper à travers les grains laissez cuire à la vapeur pendant 10 à 15 minutes.

Retirez le haut du couscoussier et versez-les grains dans une cuvette à part. Séparez les grains avec les deux mains et versez un peu d'eau froide salée dessus tout en mélangeant; Une fois que l'eau est absorbée remettez les grains cuire à la vapeur une deuxième fois pendant 10 à 15 minutes.

Répétez cette opération une troisième fois en laissant cuire à la vapeur jusqu'à ce que les grains soient tendres et chauds.

Retirez-les et versez-les dans la cuvette ; mettez un bon morceau de beurre dessus et laissez-le fondre ; mélangez bien en séparant les grains pour que chaque grain soit enrobé.

Ecossez les petits pois et faites-les cuire à la vapeur à part pendant 30 minutes environ ; (salez à mi-cuisson)

Présentez le Mesfouf b'l -djelbana chaud dans un grand plat en terre émaillée rond et creux. Accompagnez des petits pois chauds dans un plat à parts, d'une coupe de fromage blanc et d'un bol de sucre en poudre (selon les goûts).

Le Tchetrâ

Entrée constante de la table constantinoise, le *felfel mchwi bel-tomates* (فلفل مشوي) met à l'honneur la simplicité des légumes grillés. Les poivrons fondants et les tomates pelées mijotent doucement avec un filet d'huile d'olive et de l'ail, offrant une salade cuite parfumée. Servie tiède ou froide, elle accompagne le pain kesra et rappelle la générosité des repas d'été.

INGRÉDIENTS

- 4 poivrons rouges et verts
- 3 tomates bien mûres
- 2 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre noir
- (Facultatif) une pincée de cumin ou de paprika doux
- Persil plat frais

PRÉPARATION

Griller les poivrons au four sous le grill, en les retournant jusqu'à ce que la peau noircisse. Les envelopper dans un papier aluminium (ou un torchon), laisser tiédir puis les peler. Retirer les graines et les couper en lanières.

Plonger les tomates dans l'eau bouillante 2 minutes, les rafraîchir aussitôt, enlever la peau et couper la chair en morceaux. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir l'ail haché. Ajouter les tomates, saler, poivrer, couvrir et laisser mijoter 10 minutes jusqu'à ce qu'elles fondent.

Incorporer les lanières de poivrons, mélanger, couvrir et poursuivre la cuisson à feu doux 15 minutes. Rectifier l'assaisonnement avec un peu de piment si vous l'appréciez. Parsemer de persil plat au moment de servir. Déguster tiède ou froid, avec du pain kesra pour saucer.



La Trida – pâte

La trida (طريدة) est un plat constantinois à base de pâtes carrées très fines préparées à la main.

INGRÉDIENTS

- 1 kg de semoule de blé dur fine
- 1 cuillère à café de sel
- Eau froide
- Amidon de blé ou maïzena

PRÉPARATION

Mettre la semoule dans un saladier, ajouter le sel et mouiller progressivement avec l'eau en pétrissant jusqu'à obtention d'une pâte ferme.

Former plusieurs boules, les laisser reposer 10 minutes, puis les étaler finement en les saupoudrant d'amidon.

Plier plusieurs fois et découper en lanières puis en petits carrés. Saupoudrer encore d'amidon, disposer sur un drap et laisser sécher 2 jours avant utilisation.



La Trida – sauce

La sauce de la trida accompagne les pâtes maison, avec viande, légumes et pois chiches parfumés aux épices.

INGRÉDIENTS

- Agneau ou poulet
- Oignons
- Navets
- Courgettes
- Artichauts
- Pois chiches
- Beurre
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Faire revenir la viande avec les oignons, le sel, le poivre et le beurre. Couvrir d'eau et laisser cuire 45 minutes à 1 heure.

Ajouter ensuite les pois chiches et les légumes selon leur temps de cuisson.

Retirer la viande, puis disposer les pâtes dans le haut du couscoussier pour les cuire à la vapeur.

Verser la sauce dans un autre récipient, puis remettre les pâtes avec les légumes et un peu de sauce pour terminer la cuisson. Servir bien chaud.

La Sfiriya

Plat constantinois ancien, la sfiriya (سفيرية) est une préparation à base de poulet effiloché, pain, œufs et persil, façonnée en boulettes.

INGRÉDIENTS

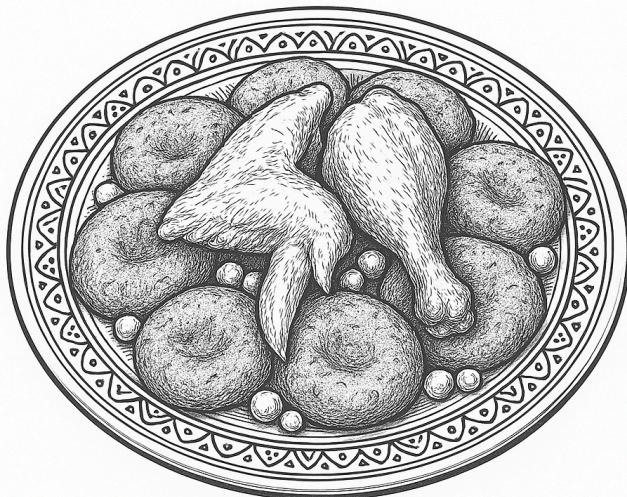
- Poulet
- Oignons râpés
- Sel et poivre
- Beurre
- Pain rassis
- Chapelure
- 3 ou 4 œufs
- Persil

PRÉPARATION

Faire revenir le poulet avec les oignons, le sel, le poivre et le beurre. Ajouter un peu d'eau et laisser cuire.

Retirer la viande, l'effilocher puis la mélanger avec du pain rassis trempé, de la chapelure, les œufs battus et le persil haché.

Rectifier l'assaisonnement si besoin. Façonner des boulettes, les faire frire dans une poêle avec un peu d'huile, puis les remettre dans la sauce pour les réchauffer avant de servir.



Le Khadid

Le khadid (خاديد) est une viande d'agneau séchée au soleil, salée et conservée pour les mois d'hiver.

INGRÉDIENTS

- Côtelettes ou morceaux d'agneau
- Gros sel
- Huile d'olive

PRÉPARATION

Saler généreusement la viande et la faire sécher plusieurs jours au soleil. Une fois sèche, conserver dans des jarres en terre ou dans l'huile d'olive.

Pour préparer un couscous, cuire la viande avec de l'eau, sans légumes ni pois chiches, et arroser de lait en fin de cuisson pour adoucir le goût.



La Dfina

Plat mijoté de Constantine, la **dfina** (دفينة) réunit viande, pois chiches et légumes secs cuits lentement à feu doux. Relevée à l'ail, au paprika et aux épinards revenus dans l'huile d'olive, elle offre une sauce profonde et généreuse qui incarne la cuisine de patience et de partage.

INGRÉDIENTS

- 2 gousses d'ail écrasées
- Sel et poivre selon goût
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika
- 500 g de viande (agneau ou bœuf)
- 200 g de pois chiches trempés la veille
- 200 g de haricots blancs trempés la veille
- 200 g d'épinards frais
- Eau (quantité suffisante pour couvrir)

PRÉPARATION

Faire revenir l'ail écrasé avec le sel, le poivre, le paprika et un peu d'huile d'olive, puis ajouter la viande et la laisser colorer légèrement.

Couvrir d'eau, incorporer les pois chiches et les haricots trempés, puis laisser cuire longuement à feu doux jusqu'à ce que la viande et les légumineuses soient tendres.

À part, faire revenir les épinards dans un filet d'huile d'olive, puis les ajouter en fin de cuisson pour parfumer et enrichir la sauce.

Servir bien chaud, accompagné de pain kesra, afin d'absorber toute la saveur de ce plat familial.



Le Tajine fèves, pommes de terre, artichauts

Ce **tajine** (طاجن) associe fèves, pommes de terre et fonds d'artichauts dans une sauce parfumée au citron confit.

INGRÉDIENTS

- 2 oignons
- 1,5 kg de viande d'agneau
- Fèves fraîches
- Fonds d'artichauts
- Pommes de terre
- Persil ou coriandre
- 2 citrons confits

PRÉPARATION

Faire revenir les oignons émincés dans un peu d'huile d'olive.

Ajouter la viande, le sel, le poivre et bien faire revenir. Verser 25 cl d'eau, ajouter les fonds d'artichauts, les pommes de terre et les citrons confits coupés.

Laisser cuire à feu doux. En fin de cuisson, ajouter les fèves et le persil ou la coriandre, puis laisser mijoter quelques minutes supplémentaires avant de servir.



La Soupe rouge

La **chorba hamra** (شوربة حمراء), appelée soupe rouge, est une chorba familiale parfumée aux légumes, à la tomate et aux boulettes de viande.

INGRÉDIENTS

- ½ poulet ou côtelettes d'agneau
- 300 g de veau haché
- 3 gros oignons
- 3 carottes
- 3 navets
- 1 branche de céleri
- ½ kg de tomates
- 100 g de frik (ou fricke ou farik)
- Beurre
- Sel, poivre, paprika
- 1 bouquet de persil

PRÉPARATION

Dans une cocotte, mettre un morceau de beurre, la cuisse de poulet (ou l'agneau) et faite-la revenir jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Ajouter les oignons râpés et faire revenir jusqu'à ce que les oignons fondent. Ajouter 1,5 litre d'eau puis incorporer les carottes, les navets, les tomates, le céleri et une cuillère de paprika. Saler, poivrer et laisser cuire.

Préparer de petites boulettes avec le veau haché, de l'oignon râpé et du sel, puis ajouter les dans la cocotte. Poursuivre la cuisson.

Lorsque la viande est presque cuite, ajouter le frick dans le bouillon et poursuivre la cuisson. (Si non disponible Le frick peut être remplacé par des petites pates langues d'oiseau)

Vérifier l'assaisonnement avant de retirer du feu. Avant de servir bien chaud, saupoudrer de persil cisellé.



La Soupe blanche

La chorba bayda (بیضاء شربة), appelée soupe blanche, est une soupe traditionnelle constante, légère et parfumée. Préparée avec du poulet, du riz et du citron, elle se distingue par sa douceur et son goût frais. Servie souvent pendant le Ramadan ou lors des repas familiaux, elle apporte chaleur et réconfort sans lourdeur.

INGRÉDIENTS

- 1 cuisse de poulet
- 300 g de veau haché
- 1 gros oignon
- 3 carottes
- 3 navets
- 1 branche de céleri
- 100g de riz
- Beurre
- Sel, poivre
- 2 œufs
- 1 citron
- 1 bouquet de persil

PRÉPARATION

Dans une cocotte, mettre un morceau de beurre, la cuisse de poulet et faire revenir jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Ajouter les oignons râpés et faire revenir jusqu'à ce que les oignons fondent. Ajouter 1,5 litre d'eau puis incorporer les carottes, les navets et le céleri. Saler, poivrer et laisser cuire.

Préparer de petites boulettes avec le veau haché, de l'oignon râpé et du sel, puis ajouter les dans la cocotte. Poursuivre la cuisson.

Lorsque la viande est presque cuite, ajouter le riz dans le bouillon et poursuivre la cuisson environ 10 minutes. Vérifier l'assaisonnement et retirer du feu.

Juste avant de servir, casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. Battre les jaunes d'œufs avec le jus de citron, verser cette préparation dans la soupière et saupoudrer de persil ciselé.

Servir bien chaud.

Les Pommes de terre rouges

Plat mijoté simple et familial, les **batata hamra** (بطاطا حمراء) doivent leur nom à la sauce tomate parfumée qui enrobe les légumes et la viande.

INGRÉDIENTS

- ½ kg de gigot d'agneau
- 1 kg de pommes de terre
- 2 gros oignons
- 2 gousses d'ail
- ½ kg de tomates
- Beurre
- Sel, poivre, paprika

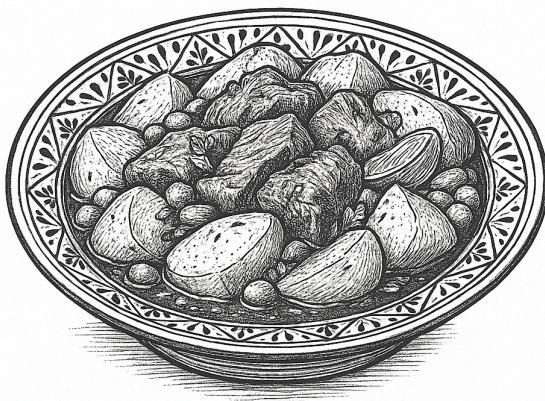
PRÉPARATION

Dans une cocotte, mettre la viande coupée en morceaux avec les oignons râpés, l'ail écrasé, un morceau de beurre, du sel et du poivre.

Faire revenir quelques minutes, puis ajouter le paprika.

Éplucher les pommes de terre, les couper en quartiers et les ajouter dans la cocotte. Lorsque la viande commence à cuire, ajouter les tomates réduites en purée ou passées au moulinet, puis laisser mijoter jusqu'à cuisson complète.

Terminer en ajoutant du persil ciselé.



La Chakhchoukha constantinoise

Plat de fête très ancien, la chakhchoukha de Constantine (شخشوخة) se prépare avec des galettes fines émiettées, arrosées d'une sauce rouge généreuse à la viande et aux pois chiches. Servie pour l'Aïd ou les mariages, elle incarne la convivialité et la richesse de la table familiale.

INGRÉDIENTS

- 500 g de galettes fines (rougag ou msemen secs)
- 500 g de viande d'agneau ou de bœuf
- 200 g de pois chiches trempés la veille
- 3 tomates mûres (ou 200 g de concentré de tomate)
- 2 oignons
- 2 carottes
- 1 courgette
- 2 gousses d'ail
- Paprika, poivre noir, sel
- ½ cuillère à café de ras el hanout (facultatif)
- 3 cuillères à soupe d'huile + 30 g de beurre

PRÉPARATION

Commencer par émietter les galettes en petits morceaux réguliers dans un grand plat, puis les réserver sous un linge propre pour qu'elles ne sèchent pas trop.

Dans une grande marmite, faire revenir la viande coupée en morceaux avec l'oignon râpé, l'ail écrasé, l'huile et le beurre. Assaisonner avec sel, poivre, paprika et éventuellement ras el hanout. Lorsque la viande est légèrement dorée, ajouter les tomates mixées (ou le concentré) et bien mélanger jusqu'à obtenir une sauce homogène.

Verser de l'eau pour couvrir, ajouter les pois chiches trempés et laisser cuire doucement une quarantaine de minutes. Incorporer ensuite les carottes et la courgette en morceaux. Laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que la viande soit tendre et la sauce bien liée.

Au moment de servir, verser une partie de la sauce chaude sur les morceaux de galettes, mélanger délicatement pour qu'elles s'imprègnent sans se défaire. Dresser dans un grand plat, disposer la viande et les pois chiches au centre, puis napper d'un peu de sauce supplémentaire.

La Dolma constantinoise

La dolma (دولمة) réunit des légumes farcis de viande hachée, mijotés dans une sauce parfumée à la cannelle. Fine et savoureuse, elle est l'une des spécialités les plus appréciées des repas de fête.

INGRÉDIENTS

- 500 g de viande hachée
(agneau ou bœuf)
- 2 pommes de terre
- 2 courgettes
- 2 fonds d'artichaut
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 100 g de pois chiches trempés
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de persil ciselé
- 1 cuillère à café de cannelle
- Sel, poivre
- Huile + 30 g de beurre

PRÉPARATION

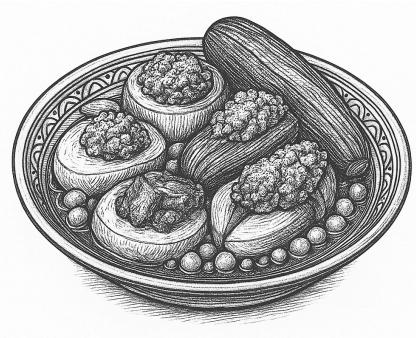
Préparer la farce : mélanger la viande hachée avec l'oignon râpé, l'ail écrasé, le persil haché, les œufs battus, le sel, le poivre et la cannelle.

Creuser légèrement les pommes de terre, les courgettes et les fonds d'artichaut pour obtenir une cavité. Farcir généreusement avec la préparation de viande.

Dans une cocotte, faire revenir un peu d'oignon râpé dans un mélange huile-beurre.

Ajouter les pois chiches, puis disposer les légumes farcis délicatement pour ne pas les briser. Verser de l'eau chaude à hauteur, couvrir et laisser mijoter à feu doux.

Les légumes doivent être tendres et la sauce réduite, légèrement nappante. Servir bien chaud, décoré de persil frais ciselé.



Le Mtewem

Plat raffiné et festif, le mtewem (مْتُوْم) est composé de boulettes de viande hachée et d'amandes, mijotées dans une sauce blanche parfumée à l'ail. Servi souvent aux mariages, il symbolise l'élégance de la cuisine citadine.

INGRÉDIENTS

- 500 g de viande hachée
- 250 g d'amandes mondées
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 3 œufs
- Sel, poivre
- ½ cuillère à café de cannelle
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 30 g de beurre

PRÉPARATION

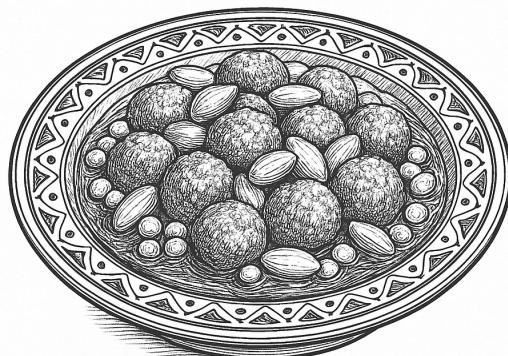
Dans un grand saladier, mélanger la viande hachée avec l'oignon râpé, le sel, le poivre et un œuf battu. Former de petites boulettes bien régulières.

Dans une marmite, faire chauffer l'huile et le beurre, ajouter l'ail écrasé et laisser à peine blondir. Ajouter un grand verre d'eau, assaisonner de sel, poivre et cannelle.

Lorsque l'eau commence à frémir, déposer délicatement les boulettes et laisser mijoter à feu doux.

Faire dorer légèrement les amandes dans un peu de beurre à part, puis les incorporer dans la sauce.

En fin de cuisson, battre deux œufs et les verser doucement en filet dans la marmite en remuant légèrement pour lier la sauce. Servir chaud, parsemé de quelques amandes entières.



La Chorba frik

Soupe incontournable du Ramadan à Constantine, la chorba frik (شربة فريك) est préparée avec du blé vert concassé et une base tomate parfumée aux herbes. Nourrissante et parfumée, elle réunit la famille autour de la table du ftour.

INGRÉDIENTS

- 300 g de viande d'agneau (avec os)
- 1 oignon
- 2 tomates bien mûres
- 2 cuillères de concentré de tomat
- 1 branche de céleri
- 200 g de pois chiches trempés
- ½ verre de frik (blé vert concassé)
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Sel, poivre, paprika
- Persil ou coriandre fraîche

PRÉPARATION

Mettre la viande coupée en morceaux dans une cocotte avec l'oignon râpé, l'huile, le sel, le poivre et le paprika. Faire revenir quelques minutes, puis ajouter les tomates mixées et le concentré. Bien mélanger jusqu'à ce que la sauce prenne une belle couleur rouge.

Ajouter de l'eau chaude, les pois chiches et la branche de céleri. Couvrir et laisser cuire à feu moyen une bonne demi-heure.

Lorsque la viande est presque cuite, incorporer le frik, bien mélanger et prolonger la cuisson en remuant de temps à autre pour que la soupe épaisse doucement sans accrocher.

Servir bien chaud, décoré de coriandre ou de persil ciselé.

Le Ragoût de haricots Blancs à écosser

Le ragoût de haricots blancs à écosser, ou *loubya bayda chtetha* (لوبیا بيضا شطّطة), est un plat généreux des cuisines familiales de Constantine. Longuement mijoté avec viande et légumes de saison, il réunit autour de la table une sauce riche et réconfortante, au goût simple et vrai des repas d'autrefois.

INGRÉDIENTS

- 600 g de viande d'agneau (épaule avec os)
- 3 oignons
- 3 tomates
- 1 carotte
- 1 kg de haricots blancs à écosser
- 3 cuillères à soupe d'huile
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Ecosser les haricots, nettoyer et émincer les oignons, émonder les tomates et couper les en morceaux. (Pour faciliter l'émondage plonger les tomates 3 minutes dans de l'eau bouillante, retirer les et plonger les dans de l'eau froide avant d'ôter la peau)

Mettre la viande coupée en morceaux dans une sauteuse avec 3 cuillères d'huile d'olive, deux oignons émincés et quelques morceaux de tomate. Faire revenir quelques minutes jusqu'à ce que la viande soit bien dorée. Couvrir d'eau, ajouter la carotte coupée en petit morceaux, assaisonner avec le sel et le poivre. Laisser cuire à feu doux.

Mettre les haricots dans une cocotte en fonte, couvrir d'eau, ajouter les morceaux de tomate et laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce que les haricots soient presque cuits. (Ne pas mettre de sel au début de la cuisson). Vérifier régulièrement la cuisson et rajouter de l'eau si nécessaire.

Lorsqu'ils sont presque cuits retirer les morceaux de viande de la sauteuse et ajouter les aux haricots dans la cocotte, saler et poivrer l'ensemble, ajouter de l'eau ou du jus de cuisson de la viande si nécessaire et finir la cuisson des haricots à feu doux.

Servir bien chaud dans un plat creux.

Le Gratin de chou-fleur

Le gratin de chou-fleur (غراثان الفرنبيط) est un plat simple et savoureux des repas quotidiens. Légèrement relevé et doré au four, il marie la tendresse du chou-fleur à la chaleur des œufs et du beurre, rappelant la convivialité des tables familiales.

INGRÉDIENTS

- 1 beau chou-fleur
- 2 ou 3 œufs
- Sel, poivre, paprika
- 1 morceau de beurre

PRÉPARATION

Nettoyer le chou-fleur, séparer les fleurettes et faire cuire à la vapeur ou dans de l'eau à ébullition pendant 7 à 10 mn ;

Placer délicatement les fleurettes dans un joli plat à gratiner allant au four. Saler et poivrer. Saupoudrer de paprika. Casser les œufs dans un bol, les battre un peu et les verser sur les fleurettes. Mettre à gratiner au four chaud pendant 10 mn et servir bien chaud dès la sortie du four.

2. Le pain chaud de ses mains

Les galettes et pains levés, odeur de cuisine et chaleur du foyer

La Galette « Kesra »

Compagne indispensable du quotidien, la kesra (كسرة) est une galette de semoule cuite sur le tajine, dont le parfum légèrement grillé évoque la simplicité et la générosité des repas partagés. Qu'elle soit fine et souple, kesra rakhxis (كسرة رخسيس), ou plus épaisse et levée, kesra matlou' (كسرة مطلوع), elle reste le pain vivant de Constantine.

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de semoule fine
- 1 cuillère à soupe de levure
- 2 cuillères à soupe d'huile (pas d'olive)
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- 150 grammes de beurre ramolli

PRÉPARATION

Mélangez semoule, sel, les graines de sésame, l'huile et le beurre à la main. Faites un trou au milieu du mélange et mettez la levure avec un petit peu d'eau tiède.

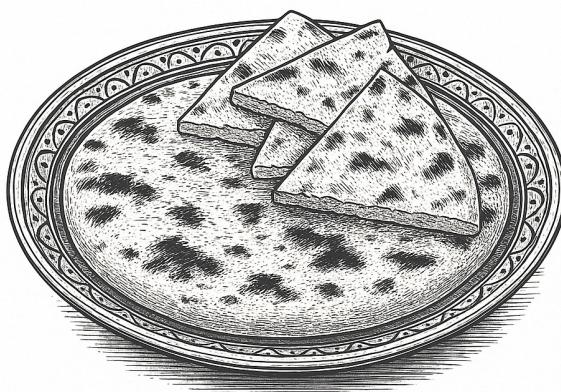
Cassez et écrasez la levure et mélangez le tout en ajoutant de l'eau petit à petit, jusqu'à ce que la pâte forme une boule (Mais pas molle).

Pétrissez sur une planche, vers la fin ajouter un petit peu de beurre. Faites une boule et laissez la semoule se poser. Chauffez une poêle épaisse.

Aplatissez la semoule en galette ronde, diminuez le feu et mettez la galette dans la poêle.

Quand le premier côté commence à monter, piquez avec une allumette ou une fourchette.

Une fois que le premier côté est cuit au milieu, retournez la galette. Avec un chiffon, tournez la galette en cercle jusqu'à ce que ça soit cuit. Laissez refroidir sur le côté.



Les Petits pains Chrik

Véritable spécialité de Constantine, les chrik (شريك) sont de petites brioches moelleuses parfumées à la fleur d'oranger et parfois décorées de graines de sésame. Servies particulièrement pour l'Aïd, elles accompagnent le café au lait ou le thé, rappelant la douceur des matins de fête et la chaleur des veillées familiales.

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de semoule fine
- 2 cuillères à café de graines de sésame
- 2 œufs
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 30 grammes de levure
- 1 cuillère à café de sel
- 50 grammes de beurre
- Eau de fleur d'oranger

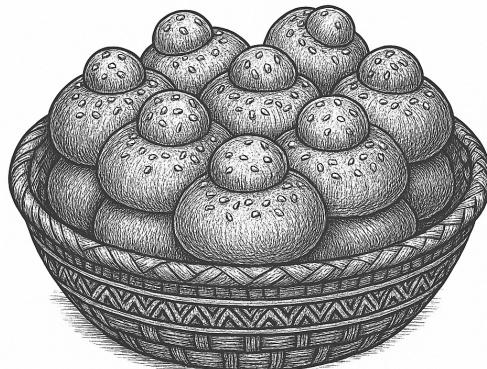
PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger la semoule, le sel, les graines de sésame et mettez le mélange en puits. Dans le puits versez l'huile et le beurre puis mélangez bien. Faites un autre puits et mettez la levure avec de l'eau tiède, mélangez. Ajoutez de l'eau et pétrir.

Cassez un œuf et pétrissez. Mettez la pâte en boule, beurrez un plat et formez les pains et laissez-les gonfler..

Préchauffez le four à 375°.

Quand les pains sont montés, badigeonnez-les avec un œuf et mettez-les au four jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



Le Matlouh

Le matlouh (مطلوح) est un pain rond levé, à base de semoule et de farine, cuit sur une surface chaude.

INGRÉDIENTS

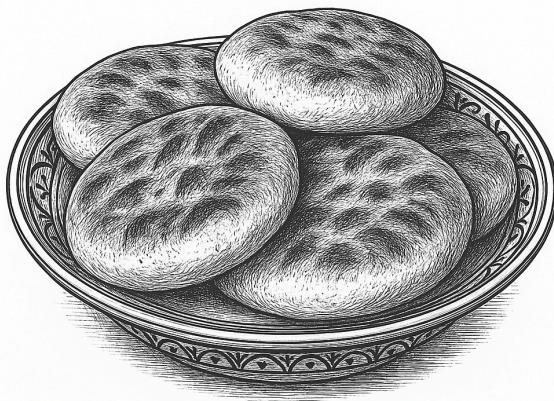
- 1 cuillère à soupe de levure boulangère
- ½ verre d'eau tiède
- 1 cuillère à soupe de sucre
- Farine
- Semoule fine
- Sel
- Eau

PRÉPARATION

Mélanger la farine, la semoule et le sel dans un grand saladier. Ajouter la levure délayée avec l'eau tiède et le sucre, puis incorporer le reste d'eau progressivement pour obtenir une pâte souple.

Pétrir vigoureusement puis couvrir d'un linge et laisser lever.

Former de petites boules, les aplatis légèrement puis les cuire sur une surface chaude (tajine ou poêle épaisse) en les retournant jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.



Les Brioches de Mamou

Moelleuses et parfumées, les brioches de Mamou se distinguent par l'utilisation de lait concentré sucré qui leur confère une texture douce.

INGRÉDIENTS

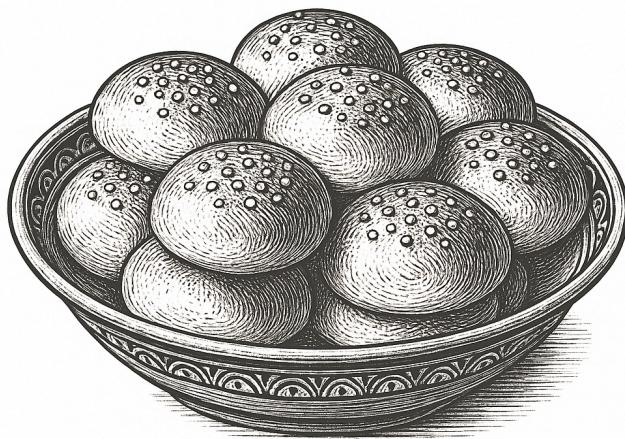
- 1,5 kg de farine
- 1 verre d'huile neutre
- Sel
- Levure boulangère
- 30 cl de lait concentré sucré
- 3 œufs

PRÉPARATION

Mettre la farine et l'huile dans un saladier avec le sel. Délayer le lait concentré avec $\frac{1}{2}$ litre d'eau, puis l'ajouter à la farine et pétrir.

Dissoudre la levure dans un peu d'eau tiède, l'incorporer à la pâte, puis ajouter les œufs et bien travailler jusqu'à obtenir une pâte souple.

Déposer sur une plaque, laisser monter, puis badigeonner de jaune d'œuf et parsemer de sucre concassé. Enfourner jusqu'à ce que les brioches soient dorées.



3.Les entrées qu'elle prépareit en secret

Les plats surprises qui ouvraient le repas, souvent avec un sourire malicieux

La Tourte Mamounette

Héritage familial unique, la **torta bel-lham** (تورتة باللحم) marie une pâte dorée à une farce parfumée de viande, d'œufs et de champignons. Servie lors des repas festifs

INGRÉDIENTS

- Pâte feuilletée (2 boules)
- 250 grammes veau
- 250 grammes bœuf
- 100 grammes de Champignon de Paris
- 2 oignons et du Gruyère
- 3 œufs + 2 œufs
- Persil plat (1 paquet)
- Sel + poivre
- 10 grammes de beurre

PRÉPARATION

La Farce :

Mettez la viande dans une poêle et couvrez-la avec du bouillon de bœuf, ou de l'eau froide à laquelle vous ajoutez un cube de bouillon de bœuf, écrasez la avec une cuillère.

Râpez l'oignon, ajoutez à la viande avec sel poivre et beurre, chauffez. Quand l'eau boue couvrez la poêle, réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que l'eau s'évapore entièrement. (Ne laissez pas sécher la viande)

Cassez un œuf dans un bol, ciselez le persil, faites revenir les champignons dans du beurre, ajoutez-les à la préparation et mélangez. Préparez 3 œufs sur le plat ou en omelette, coupez-les en morceaux.

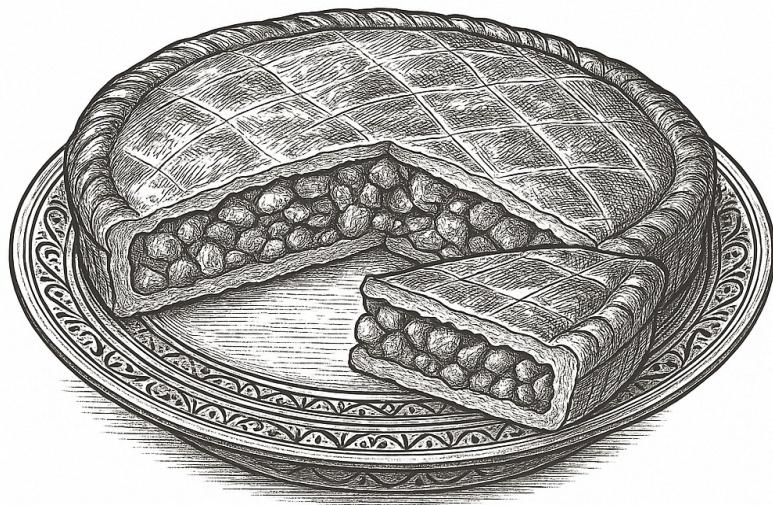
La Tourte :

Avec un rouleau étalez la moitié de la pâte, placez-la dans un plat beurré, piquez la avec une fourchette et badigeonnez la avec du jaune d'œuf.

Mettez du gruyère sur la pâte, étalez la farce, répartissez les morceaux d'œufs sur le plat ou d'omelette aux dessus, et remettez un peu de gruyère. Avec un rouleau étalez le reste de la pâte et recouvrez la tourte; « Collez » bien les bords des deux pates

feuilletées ensemble, en les mouillant avec un peu d'eau et en les pressants minutieusement entre deux doigts l'un contre l'autre. Badigeonnez la pâte feuilletée avec un jaune d'œuf puis faites un petit trou au centre)

Chauffez votre four à 250° C et enfournez ; Après 10 mn baissez la température du four à 200°C et poursuivez la cuisson jusque ce qu'elle soit bien dorée.
Servir avec des quartiers de citron et une salade verte.



La Terrine de pomme de terre

Entrée froide et savoureuse, la **terrine de pommes de terre** (ترین البطاطا) associe légumes cuits à la vapeur, thon émietté et œufs durs, relevés de persil frais. Dressée dans un moule, elle prend une forme élégante qui la rend idéale pour les repas de fête ou les buffets, servie avec une mayonnaise onctueuse à part.

INGRÉDIENTS

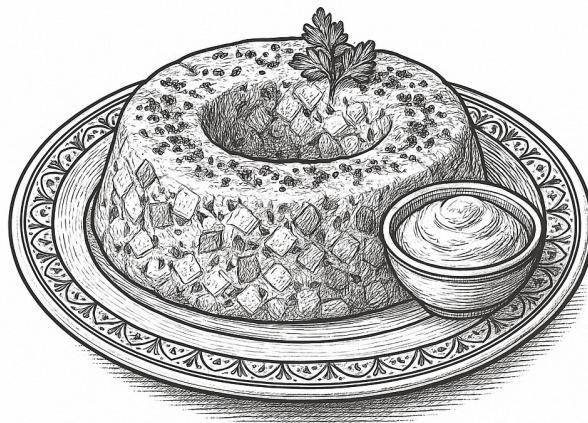
- 500 g de pommes de terre à chair ferme
- 1 boîte de thon au naturel
- 3 œufs durs
- mayonnaise
- Persil plat frais
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Faire cuire les pommes de terre à la vapeur ou dans de l'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis les couper en morceaux. Lorsqu'elles sont froides mélanger les avec le thon émietté et les œufs durs coupés en morceaux. Assaisonner de sel, poivre et parsemer de persil plat ciselé.

Verser la préparation dans un moule très légèrement huilé, tasser et mettre au réfrigérateur pendant quelques heures. (*On peut faire cette préparation la veille pour la servir le lendemain*)

Démouler délicatement au moment de servir sur un plat de service.
Accompagner avec la mayonnaise à part.



La Salade de carottes au cumin

La salade de carottes au cumin, zrodiya b'l kemmoun (زرودية بالكمون), est une entrée simple et parfumée. Fraîche et légère, elle mêle la douceur des carottes cuites à l'arôme chaud du cumin, pour accompagner pain et plats familiaux.

INGRÉDIENTS

- 1 kg de carottes
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de cumin
- Sel, poivre
- Persil ou coriandre fraîche

PRÉPARATION

Laver et éplucher les carottes, couper les en rondelles ou en petits morceaux. Les faire cuire à la vapeur ou dans de l'eau. Lorsqu'elles sont cuites, les égoutter et réserver au réfrigérateur.

Avant de servir, mélanger dans au fond du saladier l'ail pilé, l'huile d'olive, le cumin, le sel et le poivre. Ajouter les carottes et bien mélanger. Vérifier l'assaisonnement et ajouter selon votre goût cumin, sel et poivre.

Servir froid, décoré de coriandre ou de persil ciselé.

Nota : on peut faire la même préparation avec des pois-chiches

Les Bourek

Incontournables des tables constantinoises, les bourek bel-lham (بوراك باللحم) associent une pâte fine et croustillante à une farce généreuse de viande, d'oignons et d'herbes parfumées. Servis dorés et chauds, ils accompagnent aussi bien les chorbas que les repas de fête, offrant un équilibre entre légèreté et gourmandise.

INGRÉDIENTS

- 500 g de viande hachée
(agneau ou bœuf / veau)
- 1 oignon moyen
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de persil
plat ciselé
- 2 cuillères à soupe de
coriandre fraîche
- 1 cuillère à café de poivre
noir
- ½ cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café de paprika
doux
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 œuf
- 8 feuilles de pâte à bourek
(feuille de d'youl) ou de
brick
- Huile pour friture

PRÉPARATION

La farce

Dans une poêle, faire revenir l'oignon râpé dans deux cuillères d'huile d'olive, ajouter la viande hachée, l'ail écrasé et un verre d'eau. Assaisonner avec sel, poivre, paprika et cannelle, puis laisser cuire jusqu'à évaporation de l'eau (10 mn environ).

Hors du feu, ajouter le persil, la coriandre et l'œuf battu pour lier la farce. Mélanger bien et laisser refroidir.

Les Bourek

Étaler une feuille de brique et placer dessus une cuillerée de farce, proche de son extrémité située vers vous.

Plier l'un vers l'autre les deux bords opposés à gauche et à droite de la feuille pour recouvrir la farce et obtenir un rectangle.

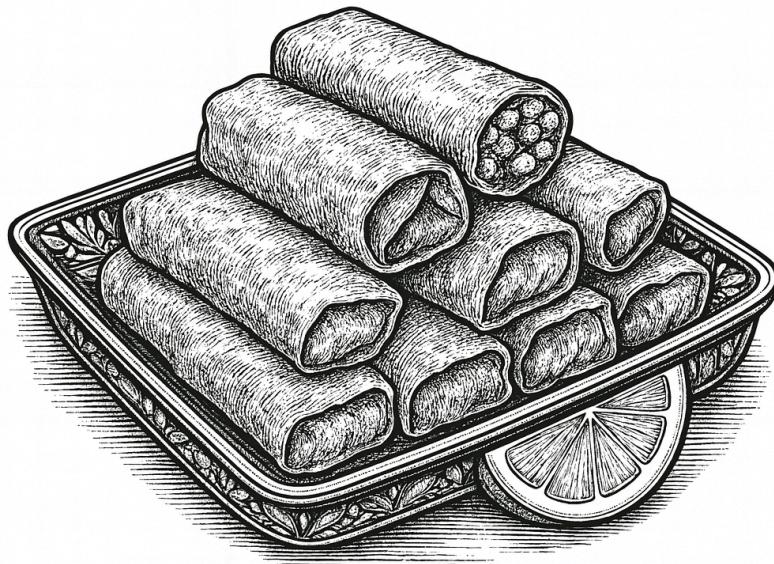
Rouler la feuille comme un cigare, en commençant par le côté proche de vous qui contient la farce et bien sceller les bords en humidifiant avec un peu d'eau si nécessaire.

Disposer sur un plateau.

Faire la même chose avec les autres feuilles de brick pour obtenir le nombre souhaité de Bourek.

Plonger ces cigares dans une huile de friture pas trop chaude (huile d'arachide ou équivalente) jusqu'à ce qu'ils soient dorés des deux côtés et croustillants. Égoutter sur du papier absorbant.

Servir chaud, accompagnés de tranches de citron et d'une salade verte, pour retrouver le goût authentique des repas constantinois.



La Zroudia mchermla

Entrée simple et pleine de soleil, la zroudia mchermla (زرودية مشرملة) est une salade de carottes assaisonnées à la constantinoise. Cuites juste ce qu'il faut puis enrobées d'huile d'olive, de cumin, d'ail et de jus de citron, elles apportent fraîcheur et parfum au début du repas. Plat de tous les jours, mais aussi compagnon discret des grandes tablées, la zroudia mchermla se déguste tiède ou froide, toujours avec un morceau de kesra pour saucer.

INGRÉDIENTS

- 500 g de carottes fraîches
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Jus d'1 citron
- Sel selon goût
- Persil plat frais (facultatif)

PRÉPARATION

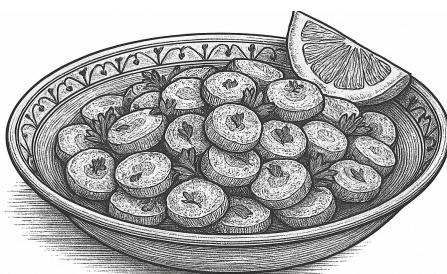
Éplucher les carottes et les couper en tronçons réguliers.

Les faire cuire à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore fermes. Égoutter et laisser tiédir.

Dans un grand plat, écraser l'ail au mortier avec le cumin et une pincée de sel. Ajouter l'huile d'olive et le jus de citron, bien mélanger pour obtenir une sauce parfumée.

Verser cette marinade sur les carottes encore tièdes, mélanger délicatement pour bien les enrober. Laisser reposer quelques minutes avant de servir, afin que les saveurs se mêlent.

Parsemer de persil ciselé au moment du dressage si désiré.



4.Les douceurs qu'on attendait toujours

Les gâteaux et pâtisseries qu'elle offrait pour récompenser et rassembler

Les Couronnes Kaâk

Pâtisserie emblématique de Constantine, le **kaâk** (كعك) est une couronne parfumée à l'anis et à la vanille, parsemée d'amandes. Léger et croustillant, il se déguste au petit-déjeuner, au goûter ou lors des fêtes, accompagné de café ou de thé.

INGRÉDIENTS

- 750 g de farine
- 1 verre d'huile
- 1 sachet de levure chimique
- ½ cuillère à café de sel
- Sucre (quantité selon goût, environ 200 g)
- 2 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 cuillère à café de graines d'anis
- Pignons de pin ou amandes

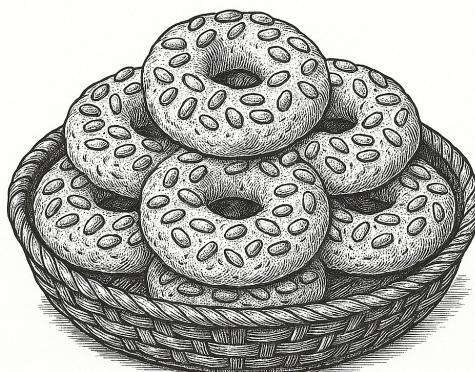
PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C. Dans une casserole, faire fondre le sucre avec un peu d'eau, l'anis et le sucre vanillé pour obtenir un sirop parfumé.

Dans un saladier, mélanger la farine, la levure et le sel, ajouter l'huile et sabler légèrement la pâte, puis verser le sirop chaud en remuant progressivement. Incorporez les œufs battus et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte souple mais non collante.

Façonner des rouleaux que l'on joint en petites couronnes, les badigeonner d'un peu de beurre fondu ou d'un œuf battu, puis les parsemer de pignons ou d'amandes.

Disposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfourner environ vingt-cinq minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et légèrement croustillantes.



La Baklawa constantinoise

Pâtisserie raffinée des grandes fêtes, la baklawa (بَكْلَاوَة) constantinoise se compose de fines couches de pâte beurrée garnies d'amandes concassées, parfumées à la cannelle et à l'eau de fleur d'oranger. Dorée au four puis nappée de miel chaud, elle incarne l'élégance et la générosité de la pâtisserie traditionnelle de Constantine.

INGRÉDIENTS

- 500 g d'amandes mondées et concassées
- 250 g de sucre en poudre
- 1 cuillère à café de cannelle
- 500 g de feuilles de pâte
- 250 g de beurre fondu
- 1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 300 g de miel

PRÉPARATION

Beurrez un grand plat rectangulaire et disposez au fond plusieurs feuilles de pâte, chacune badigeonnée de beurre fondu. Lorsque la base est bien formée, recouvrez-la du mélange d'amandes concassées, de sucre et de cannelle, parfumé d'un léger trait d'eau de fleur d'oranger.

Étalez ensuite d'autres feuilles de pâte, toujours beurrées une à une, afin d'emprisonner la farce dans un écrin doré et feuilleté. À l'aide d'un couteau bien affûté, tracez des losanges ou des carrés réguliers, sans aller jusqu'au fond du plat, pour faciliter la découpe après cuisson.

Glissez la préparation dans un four chaud, à 180 °C, et laissez cuire doucement jusqu'à ce que la surface prenne une belle couleur dorée et croustillante.

Dès la sortie du four, versez un miel chaud et parfumé qui viendra napper chaque interstice et s'infiltrer entre les couches. Laissez reposer et s'imbiber avant de présenter la baklawa, découpée en morceaux délicats, brillante et généreuse.

Le Griwech

Pâtisserie traditionnelle constante de la cuisine algérienne, le griwech (قريوش) est une pâte croustillante parfumée à la fleur d'oranger et dorée dans l'huile avant d'être enrobée de miel ou saupoudrée de sucre glace.

INGRÉDIENTS

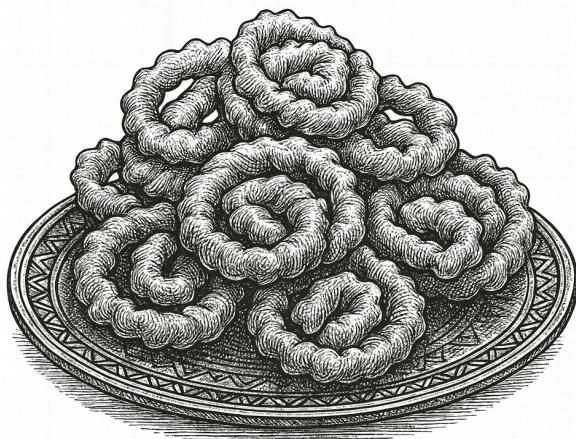
- 1 kg de farine
- 300 g de beurre
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 sachet de levure
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

Mélanger la farine avec une louche de beurre fondu, le sel, le sucre et la levure. Ajouter l'œuf, le vinaigre et l'eau de fleur d'oranger, puis pétrir en ajoutant un peu d'eau froide jusqu'à obtention d'une pâte souple.

Diviser en 4 boules et laisser reposer 10 minutes. Étaler, découper et former les griwech en pinçant les bandes.

Faire frire dans une huile chaude jusqu'à coloration dorée. Tremper ensuite dans du miel tiède ou saupoudrer de sucre glace avant de servir.



Les Sfenj

Les sfenj (سفنج) sont des beignets aérés et croustillants, frits dans l'huile et souvent saupoudrés de sucre glace ou trempés dans du miel.

INGRÉDIENTS

- 1 kg de semoule fine
- 1 cuillère à soupe de sel
- 1 cube de levure fraîche
- Graines de sésame
- Eau tiède

PRÉPARATION

Mélanger la semoule avec le sel et les graines de sésame, ajouter la levure diluée dans un peu d'eau tiède, puis pétrir en ajoutant progressivement de l'eau jusqu'à obtenir une pâte très souple. Laisser lever jusqu'à ce que la pâte double de volume.

Chauffer de l'huile dans une grande poêle, former des anneaux avec la pâte et les plonger dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Égoutter sur du papier absorbant et servir avec sucre glace, miel ou nature.



Le fondant au chocolat

Douceur moderne adoptée dans la cuisine familiale, le fondant au chocolat apporte une touche contemporaine aux repas de fête. Derrière sa simplicité apparente, il cache un cœur coulant et gourmand, qui prolonge le savoir-faire ancestral par une note sucrée et raffinée.

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de chocolat pâtissier
- 8 carrés de chocolat (blanc, lait ou noir selon l'envie)
- 3 œufs
- 60 grammes de beurre
- 20 grammes de farine
- 80 grammes de sucre

PRÉPARATION

Préchauffer le four : Thermostat 8 (250° C)

Faire fondre les 100 grammes de chocolat et y ajouter le beurre, jusqu'à obtention d'un mélange uniforme.

À part, mélangez les œufs, le sucre et la farine. Puis, y ajouter le mélange chocolat-beurre.

Dans des ramequins, verser au tiers la préparation, mettre 2 carrés de chocolat et compléter le reste du ramequin de la préparation.

Placer au four 10 minutes, 15 minutes max.



Le Biscuit de Savoie

Le biscuit de Savoie est un gâteau léger et aérien, à la mie fondante, souvent préparé lors des fêtes familiales.

INGRÉDIENTS

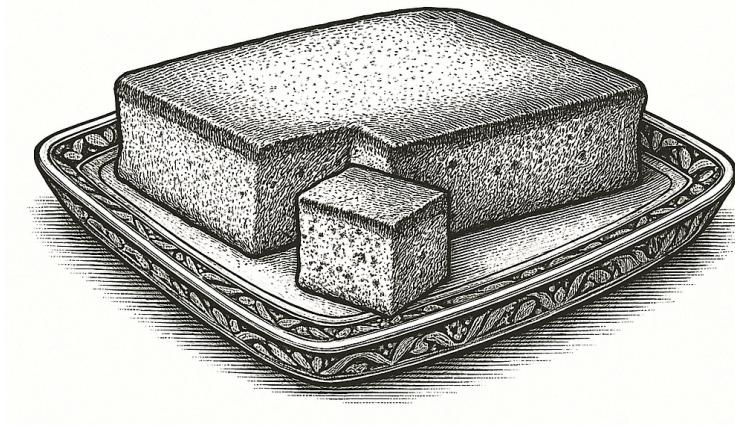
- 2 verres de sucre glace
- 6 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 1 verre de farine
- $\frac{1}{2}$ verre de féculle de pommes de terre
- 1 sachet de levure chimique

PRÉPARATION

Séparer les jaunes des blancs d'œufs. Battre les jaunes avec le sucre glace, la vanille et le sel jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajouter la farine, la féculle et la levure chimique. Monter les blancs en neige ferme et les incorporer délicatement à la préparation.

Verser dans un moule beurré et fariné, puis cuire au four thermostat 5–6 jusqu'à cuisson complète. Saupoudrer de sucre glace avant de servir.



La Pâte à choux

La pâte à choux est la base de nombreuses pâtisseries traditionnelles comme les éclairs ou les choux garnis.

INGRÉDIENTS

- 75 g de farine
- 35 g de beurre
- 8 cuillères à soupe d'eau
- 2 petits œufs
- 1 pincée de sel
- 1 morceau de sucre

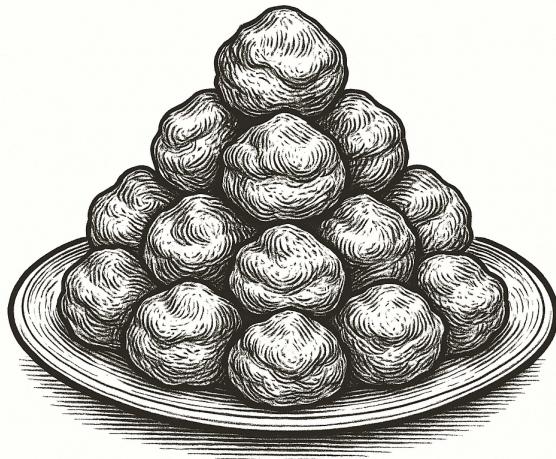
PRÉPARATION

Mettre l'eau, le beurre, le sel et le sucre dans une casserole et porter à ébullition. Retirer du feu, ajouter la farine d'un seul coup et remuer vigoureusement.

Remettre sur feu doux et dessécher la pâte jusqu'à ce qu'elle se détache des parois. Hors du feu, incorporer les œufs un à un en battant bien jusqu'à obtenir une pâte souple.

Dresser sur une plaque beurrée en petits tas ou en boudins selon la forme souhaitée. Cuire à four moyen, sans ouvrir les 15 premières minutes.

Retirer lorsque la pâte résiste à la pression du doigt.



Le Gâteau aux noisettes

Moelleux et parfumé, le gâteau aux noisettes associe la richesse de la poudre de noisettes au parfum du rhum.

INGRÉDIENTS

- 125 g de noisettes en poudre
- 125 g de sucre en poudre
- 3 œufs
- $\frac{1}{2}$ pot de crème fraîche
- $\frac{1}{2}$ dl de rhum
- 25 g de féculle
- 7 g de levure chimique
- Sucre glace

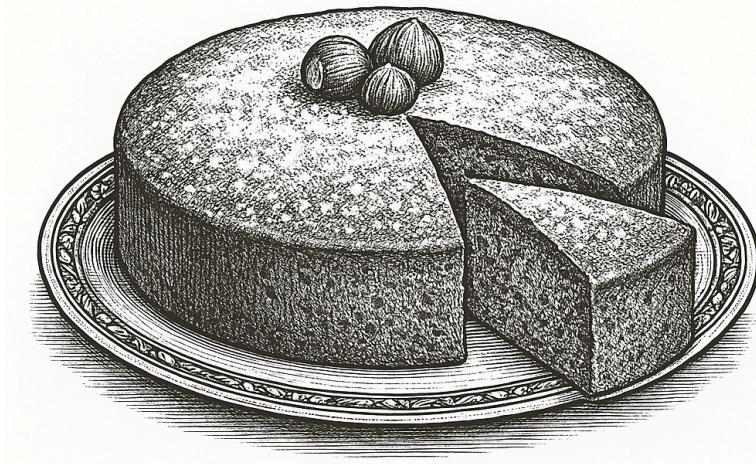
PRÉPARATION

Battre le sucre avec les jaunes d'œufs. Ajouter les noisettes en poudre, la crème fraîche, le rhum, la féculle et la levure.

Incorporer ensuite les blancs d'œufs montés en neige ferme.

Mélanger délicatement et verser dans un moule beurré et chemisé de papier sulfurisé.

Faire cuire au four environ 35 minutes. Laisser refroidir avant de saupoudrer de sucre glace.



Les crêpes Baghrir

Les baghrir (بغرير) sont des crêpes légères et spongieuses, célèbres pour leur surface constellée de petits trous (Crêpes à mille trous). Préparées avec de la semoule fine, elles sont dégustées dans tout le Maghreb, souvent nappées d'un mélange de beurre fondu et de miel.

INGRÉDIENTS

- 250 g de semoule fine
- 50 g de farine
- 1 sachet de levure boulangère sèche (ou 20 g fraîche)
- 1 sachet de levure chimique
- ½ c. à café de sel
- 500 ml d'eau tiède (à ajuster selon texture)

PRÉPARATION

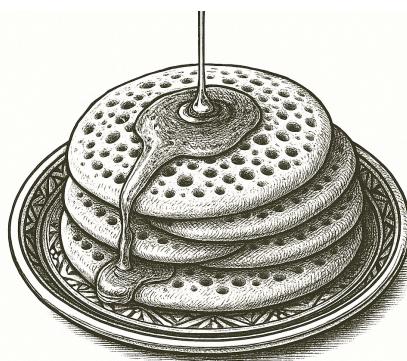
Mettre la semoule, la farine, le sel, la levure boulangère et la levure chimique dans un récipient. Verser progressivement l'eau tiède en mixant (blender ou mixeur plongeant) jusqu'à obtenir une pâte fluide, lisse et sans grumeaux.

Couvrir et laisser reposer 30 à 40 min, jusqu'à ce que des bulles se forment à la surface. Chauffer une poêle antiadhésive sur feu moyen. Verser une petite louche de pâte et laisser cuire sans la retourner.

De nombreux trous se forment à la surface : la crêpe est prête quand la pâte n'est plus humide. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Disposer les baghrir dans un plat, les napper généreusement de beurre fondu et de miel. On peut aussi les déguster avec de la confiture ou de la pâte d'amande.

Elles se mangent tièdes, moelleuses, et ne doivent jamais être croustillantes.



La Tamina

À Constantine, la Tamina (تمينة) est une douceur incontournable du Mouloud et des naissances. Préparée avec de la semoule torréfiée, du beurre fondu et du miel, elle se distingue par sa texture fondante et son parfum chaud. Sa préparation simple mais symbolique en fait un plat de partage et de célébration, offert à la famille et aux invités lors des grandes occasions.

INGRÉDIENTS

- 500 g de semoule de blé dur moyenne
- 200 g de beurre
- 250 g de miel (ajuster selon goût)
- 1 c. à café de cannelle pour décorer
- (Optionnel) Amandes ou pignons pour la garniture

PRÉPARATION

Mettre la semoule dans une grande poêle épaisse et la torréfier à feu doux, en remuant constamment, jusqu'à ce qu'elle prenne une couleur dorée et dégage une odeur de noisette.

Dans une casserole, faire fondre doucement le beurre avec le miel.

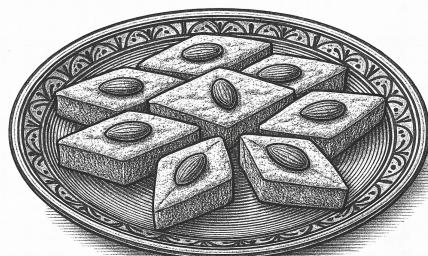
Verser le mélange beurre-miel sur la semoule chaude. Mélanger énergiquement pour obtenir une pâte homogène, ni trop sèche ni trop liquide.

Transférer la préparation dans un plat et lisser la surface à la spatule ou au dos d'une cuillère.

Décorer en saupoudrant de cannelle, parfois en traçant des motifs géométriques.

Ajouter quelques amandes entières ou pignons au centre pour une touche raffinée.

Servir tiède ou à température ambiante, découpée en losanges ou en parts.



Les Pois chiches au miel

Le *himṣ b’asla* (حمص بعلبة) est le plat emblématique du Mouloud à Constantine. Des pois chiches longuement cuits sont écrasés et mélangés à du miel, parfois relevés d’une touche de cannelle. Douceur simple mais affective, il est toujours servi avec les galettes *tiboujajine*, dans un rituel de convivialité familiale.

INGRÉDIENTS

- 250 g de pois chiches secs (ou 500 g déjà cuits)
- 3 à 4 c. à soupe de miel (ajuster selon goût)
- 1 pincée de cannelle (facultatif)
- 1 à 2 c. à soupe d’huile d’olive (optionnel, pour l’onctuosité)
- 1 pincée de sel

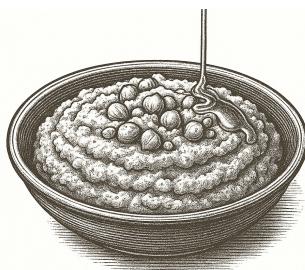
PRÉPARATION

Faire tremper les pois chiches la veille dans de l’eau froide. Les cuire le lendemain dans une grande casserole d’eau jusqu’à ce qu’ils soient très tendres. Égoutter en gardant un peu de jus de cuisson.

Écraser les pois chiches encore tièdes au mortier ou à la fourchette. Ajouter un filet d’huile d’olive si désiré.

Incorporer le miel peu à peu jusqu’à obtenir une pâte moelleuse et sucrée. Ajouter éventuellement une pincée de cannelle.

Servir dans des coupelles individuelles, tièdes ou à température ambiante, arrosé d’un filet de miel supplémentaire. Accompagner toujours de galettes *tiboujajine*.



Les Tiboujajine

Les tiboujajine (تبوجاجين), parfois appelées tibouhjajin, sont des galettes épaisses de semoule cuites sur un tajine en fonte ou en terre. À Constantine, elles sont indissociables du Mouloud et se dégustent avec le *himṣ b'asla*. Moelleuses à cœur et légèrement grillées en surface, elles représentent le pain de fête constantinois par excellence.

INGRÉDIENTS

- 500 g de semoule de blé dur moyenne
- 1 c. à café de sel
- 1 c. à soupe d'huile (olive ou neutre)
- Eau tiède (environ 250 ml, à ajuster)
- (Facultatif) $\frac{1}{2}$ c. à café de levure boulangère sèche ou 10 g de levure fraîche

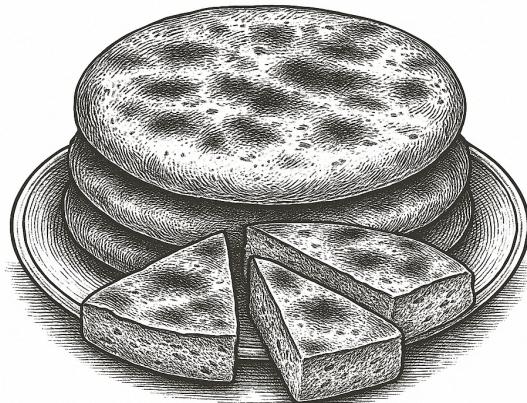
PRÉPARATION

Mettre la semoule dans une jatte, ajouter le sel et l'huile. Verser peu à peu l'eau tiède en travaillant la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne souple et homogène.

Laisser reposer 30 minutes (ou 1 h si levure utilisée). Diviser la pâte en boules et les aplatis en galettes rondes d'environ 1 cm d'épaisseur.

Chauder un tajine (ou une grande poêle épaisse) et cuire les galettes quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites à cœur.

Garder les galettes sous un linge propre pour préserver leur moelleux. Servir chaudes, entières ou en morceaux, nappées de miel ou trempées dans les pois chiches au miel.



La Rhribia

La Rhribia (الرhibية) est une douceur ancienne de Constantine, préparée pour le Mouloud et lors des grandes occasions. Contrairement à la Tamina, réalisée avec de la semoule, la Rhribia utilise de la farine grillée qui lui donne un goût plus intense et une texture granuleuse. Mêlée au beurre fondu et au miel, elle incarne la simplicité chaleureuse des tables constantinoises.

INGRÉDIENTS

- 500 g de farine de blé
- 200 g de beurre (ou smen pour plus de parfum)
- 250 g de miel (à ajuster selon goût)
- 1 pincée de sel
- (Optionnel) 2 c. à soupe de graines de sésame grillées ou 1 c. à café d'anis en poudre

PRÉPARATION

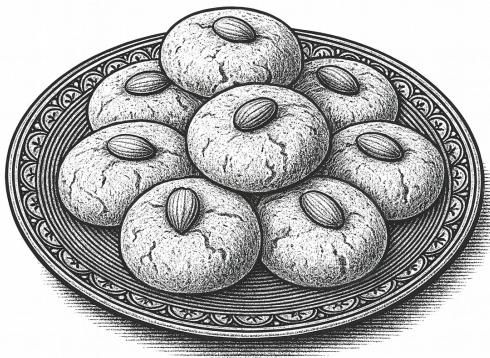
Mettre la farine dans une grande poêle épaisse. La torréfier à feu doux, en remuant constamment, jusqu'à ce qu'elle prenne une couleur dorée et dégage une odeur de noisette.

Dans une casserole, faire fondre doucement le beurre avec le miel.

Verser le mélange beurre-miel sur la farine chaude. Mélanger vigoureusement jusqu'à obtenir une pâte homogène, légèrement sableuse et parfumée.

Transférer dans un plat, lisser la surface et décorer éventuellement avec des graines de sésame.

Servir tiède ou à température ambiante, découpée en parts ou en cuillères.



Les Cornes de gazelle

Les *cornes de gazelle constantinoises* (كعب الغزال) sont des pâtisseries fines en forme de croissant, farcies d'une pâte d'amande parfumée à la fleur d'oranger. Délicates et fondantes, elles accompagnent le café ou le thé à la menthe lors des fêtes, mariages et célébrations du Mouloud. À Constantine, on les retrouve tantôt saupoudrées de sucre glace, tantôt nappées d'un léger sirop parfumé.

INGRÉDIENTS

Pour la pâte :

- 300 g de farine
- 100 g de beurre fondu
- 1 pincée de sel
- Eau de fleur d'oranger (quantité selon la pâte)

Pour la farce :

- 250 g d'amandes mondées et finement moulues
- 120 g de sucre semoule
- 1 c. à café de cannelle
- 3 à 4 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger

PRÉPARATION

Mélanger la farine, le sel et le beurre fondu, puis ajouter progressivement l'eau de fleur d'oranger pour former une pâte souple et homogène.

Couvrir et laisser reposer 30 minutes. Préparer la farce en mélangeant les amandes, le sucre, la cannelle et l'eau de fleur d'oranger jusqu'à obtenir une pâte d'amande ferme. Étaler la pâte finement au rouleau.

Déposer des boudins de farce d'amande sur la pâte et les enruler. Former des croissants en pinçant légèrement les extrémités. Déposer les cornes de gazelle sur une plaque beurrée ou recouverte de papier cuisson. Cuire à four moyen (180 °C) pendant 15 à 20 minutes, sans trop les colorer.

À la sortie du four, deux variantes existent : Les laisser nature et les présenter telles quelles. Ou les passer rapidement dans un sirop léger à la fleur d'oranger puis les rouler dans le sucre glace pour une version plus festive.

Présenter les cornes de gazelle dans des caissettes en papier. Elles se dégustent à température ambiante avec un thé à la menthe ou un café noir. Leur goût délicat d'amande et de fleur d'oranger en fait l'une des douceurs les plus raffinées des tables constantinoises.

La Crème de riz

La crème de riz constantinoise (كريمة الأرز) est une préparation douce et veloutée, parfumée à la fleur d'oranger. Servie au Mouloud, aux enfants ou aux malades, elle fait partie des douceurs de réconfort de la tradition culinaire de Constantine. On la prépare aujourd'hui avec de la crème de riz en poudre ou de la semoule de riz, pour obtenir une texture fine et homogène.

INGRÉDIENTS

- 100 g de crème de riz en poudre (ou semoule très fine de riz)
- 1 L de lait entier
- 80 g de sucre (ajuster selon goût)
- 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- (Optionnel) cannelle moulue ou pistaches concassées pour décorer

PRÉPARATION

Délayer la crème de riz dans un peu de lait froid pour éviter les grumeaux.

Mettre le reste du lait à chauffer dans une casserole, puis ajouter le mélange de crème de riz délayée.

Cuire à feu doux en remuant constamment avec une cuillère en bois jusqu'à épaississement. Ajouter le sucre et l'eau de fleur d'oranger en fin de cuisson, bien mélanger.

Verser dans des coupes individuelles et laisser tiédir.

Décorer de cannelle en poudre ou de pistaches concassées. Se déguste tiède ou froid, en dessert léger et parfumé.



Les Mabrouk

Le *Mabrouk* (مبروك) est une douceur constantinoise traditionnelle, préparée surtout lors du **Mouloud** ou pour fêter des événements heureux – comme son nom l'indique, il accompagne les vœux de bénédiction et de prospérité (*mabrouk* signifiant « béni » ou « félicitations »). Il s'agit d'une préparation simple mais raffinée à base de semoule grillée, de miel et de fruits secs, qui rappelle la *tamina* mais dans une version plus festive et garnie.

INGRÉDIENTS

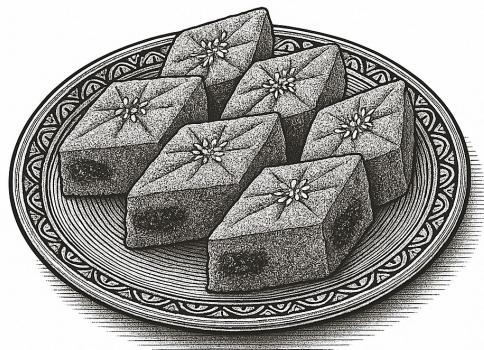
- 500 g de semoule moyenne
- 200 g de beurre (ou smen pour plus de goût)
- 250 g de miel
- 100 g d'amandes concassées grillées
- 50 g de noisettes ou de noix concassées (facultatif)
- 1 c. à café de cannelle
- Eau de fleur d'oranger (2 à 3 c. à soupe)

PRÉPARATION

Mettre la semoule dans une grande poêle et la torréfier doucement jusqu'à ce qu'elle prenne une belle couleur dorée et une odeur de noisette.

Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter le miel et quelques cuillerées d'eau de fleur d'oranger. Verser ce mélange chaud sur la semoule grillée et bien mélanger pour obtenir une pâte homogène. Incorporer les amandes et fruits secs concassés, puis parfumer avec la cannelle. Verser dans un plat, lisser la surface et décorer avec quelques amandes entières ou de la cannelle en poudre.

Se coupe en parts ou se sert à la cuillère. Le *Mabrouk* (مبروك) est présenté tiède ou à température ambiante, toujours lors d'une célébration familiale ou religieuse, comme signe de bénédiction et de joie partagée.



Les Ghribiat el Warka

Les *Ghribiat el Warka* (غريبات الورقة) sont des petits gâteaux sablés constantinois, délicats et friables, qui fondent dans la bouche. Leur nom vient de leur texture légère comme une « warka » (feuille). Ils sont préparés avec de la farine, du sucre et du beurre, parfois enrichis d'amandes ou de sésame, et décorés d'une touche de cannelle. Douceur incontournable, ils accompagnent le café ou le thé lors des fêtes.

INGRÉDIENTS

- 500 g de farine tamisée
- 250 g de sucre glace
- 250 g de beurre fondu (ou smen pour plus de parfum)
- 1 pincée de sel
- 1 c. à café de vanille ou de fleur d'oranger
- (Optionnel) 100 g d'amandes ou de graines de sésame grillées
- Cannelle moulue pour la décoration

PRÉPARATION

Dans une jatte, mélanger le beurre fondu avec le sucre glace jusqu'à obtenir une crème lisse.

Ajouter la farine peu à peu, puis le sel et l'arôme choisi (vanille ou fleur d'oranger).

Travailler doucement la pâte sans trop la pétrir : elle doit rester souple et friable.

Façonner de petites boules, les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Aplatir légèrement chaque boule et saupoudrer d'un peu de cannelle ou décorer avec une amande.

Cuire au four à 160 °C (th. 5) pendant 15 à 20 minutes, sans coloration excessive : les gâteaux doivent rester pâles.

Présenter les *Ghribiat el Warka* (غريبات الورقة) dans des caissettes en papier. Elles se dégustent à température ambiante, friable et fondante, avec un thé ou un café.

La Zrir

Douceur traditionnelle préparée pour les naissances, la zrira (زنير) réconforte la mère et symbolise la bénédiction. On la prépare avec des graines torréfiées, du miel et du beurre, pour une texture riche et parfumée.

INGRÉDIENTS

- 250 g de graines de sésame (ou de fenugrec, ou mélange)
- 150 g de farine grillée
- 150 g de beurre fondu
- 200 g de miel (ajuster selon goût)
- 1 cuillère à café de cannelle

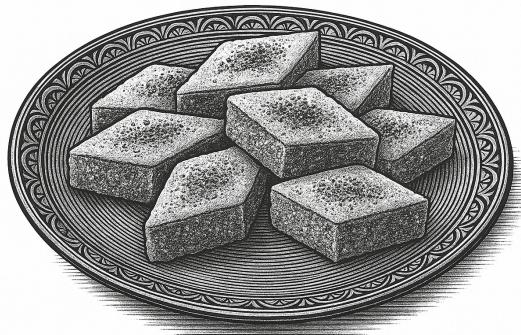
PRÉPARATION

Griller les graines à sec dans une poêle jusqu'à ce qu'elles dégagent un parfum agréable. Moudre ensuite les graines grillées en poudre fine.

Dans une grande poêle, torréfier doucement la farine jusqu'à ce qu'elle prenne une teinte dorée. Mélanger ensuite cette farine avec la poudre de graines.

Faire fondre le beurre, y incorporer le miel, puis verser ce mélange chaud sur les poudres. Mélanger rapidement avec une cuillère en bois pour obtenir une pâte homogène et parfumée.

Transférer dans un plat, lisser et saupoudrer de cannelle. Servir tiède ou à température ambiante, coupé en losanges.



Le Makrout el louz

Pâtisserie raffinée de Constantine, le makrout el louz (مقرن اللوز) est une douceur aux amandes enrobées de sucre glace. Doux et fondant, il est indissociable des mariages et des grandes fêtes.

INGRÉDIENTS

- 500 g d'amandes mondées et moulues
- 250 g de sucre glace + pour l'enrobage
- 2 œufs
- 1 sachet de vanille
- Eau de fleur d'oranger
- 200 g de sucre glace supplémentaire pour rouler les gâteaux

PRÉPARATION

Mélanger les amandes moulues avec le sucre glace et la vanille. Ajouter les œufs un à un, puis quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger, juste assez pour obtenir une pâte souple mais non collante.

Former des boudins réguliers avec la pâte, les découper en losanges ou en rectangles. Les disposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Cuire à four moyen (160–170 °C) jusqu'à ce que les gâteaux soient juste pris, sans coloration. Laisser refroidir complètement.

Préparer un sirop léger à base d'eau et de sucre, tremper rapidement chaque makrout dedans, puis les rouler aussitôt dans le sucre glace. Répéter une deuxième fois pour un enrobage bien blanc et doux.



Le Cake au citron et raisins

Moelleux et parfumé, ce cake associe la fraîcheur du citron et la douceur des raisins secs. Simple et généreux, il se prépare souvent pour accompagner le thé ou le café des après-midis familiaux.

INGRÉDIENTS

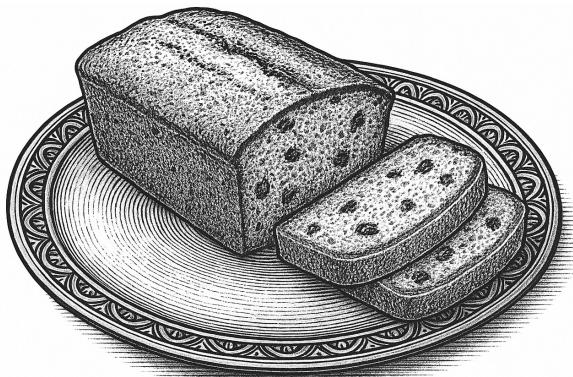
- 3 œufs
- 1 citron (jus + zeste)
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 verre de sucre glace
- 100 g de beurre
- 3 verres de farine
- 1 sachet de levure alsacienne
- 1 verre de raisins secs
(préalablement roulés dans un peu de farine)

PRÉPARATION

Dans un saladier, battre le sucre glace avec le beurre ramolli jusqu'à obtenir une crème lisse. Ajouter les œufs un à un en continuant de battre. Incorporer ensuite le sucre vanillé, le jus et le zeste de citron.

Mélanger la farine et la levure, puis les ajouter progressivement à la préparation. Terminer en incorporant les raisins secs farinés. Verser la pâte dans un moule à cake beurré et fariné.

Faire cuire au four à température moyenne (environ 180 °C) jusqu'à ce que le cake soit doré et qu'un couteau en ressorte sec. Démouler tiède et saupoudrer légèrement de sucre glace avant de servir.



Le Flan aux œufs

Un grand classique des tables familiales, le flan aux œufs séduit par sa simplicité et son onctuosité. Préparé avec peu d'ingrédients, il évoque l'enfance et les goûters partagés, quand un parfum de vanille et de caramel emplissait la maison.

INGRÉDIENTS (pour 6 personnes)

- 1 litre de lait entier
- 8 œufs
- 130 g de sucre
- ½ gousse de vanille

Pour le caramel :

- 130 g de sucre
- 10 cl d'eau

PRÉPARATION

Préparer d'abord le caramel : mettre le sucre et l'eau dans une casserole, laisser fondre et cuire doucement jusqu'à obtenir une couleur dorée sans brunir. Répartir aussitôt dans un moule. Préchauffer le four à 180 °C.

Dans une casserole, porter le lait à ébullition avec la gousse de vanille fendue en deux. Dans un grand saladier, battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Verser le lait chaud petit à petit sur les œufs en fouettant constamment. Verser la préparation dans le moule caramélisé. Cuire au bain-marie environ 45 minutes, jusqu'à ce que le flan soit pris. Laisser refroidir, placer au réfrigérateur, puis démouler juste avant de servir.



Table des matières

Les ustensiles de Mamounette	4
1.Les plats du dimanche chez Mamounette	6
Le Couscous noir	6
Le Couscous aux légumes	8
Le Mesfouf aux dattes	10
Le Mesfouf aux petits pois	13
Le Tchetrâ	14
La Trida – pâte	14
La Trida – sauce	16
La Sfriya	17
Le Khadid	18
La Dfina	19
Le Tajine fèves, pommes de terre, artichauts	20
La Soupe rouge	21
La Soupe blanche	21
La Chakhchoukha constantinoise	24
La Dolma constantinoise	25
Le Mtewem	26
La Chorba frik	27
Le Ragoût de haricots Blancs à écosser	27
Le Gratin de chou-fleur	28
2. Le pain chaud de ses mains	30
La Galette « Kesra »	30
Les Petits pains Chrik	31
Le Matlouh	33
Les Brioches de Mamou	34
3. Les entrées qu'elle préparait en secret	35
La Tourte Mamounette	36
La Terrine de pomme de terre	38
La Salade de carottes au cumin	39
Les Bourek	40
La Zroudia mchermla	42
	65

4. Les douceurs qu'on attendait toujours	43
Les Couronnes Kaâk	44
La Baklawa constantinoise	45
Le Griwech	46
Les Sfenj	47
Le fondant au chocolat	48
Le Biscuit de Savoie	49
La Pâte à choux	50
Le Gâteau aux noisettes	51
Les crêpes Baghrir	52
La Tamina	52
Les Pois chiches au miel	54
Les Tiboujajine	54
La Rhribia	56
Les Cornes de gazelle	57
La Crème de riz	57
Les Mabrouk	59
Les Ghribiat el Warka	60
La Zrir	60
Le Makrout el louz	62
Le Cake au citron et raisins	63
Le Flan aux œufs	64

Discover the digital version of *Mamounette's Recipes*.

This book was created to preserve and share a family heritage: the gestures, the flavors, and the memory of Chama “Mamounette.”

By scanning the QR code below, you can access the full digital edition, available both in French and English.

The book has also been deposited at the **French National Library (BnF)** and archived on [archive.org](#), ensuring that its recipes remain accessible for posterity.



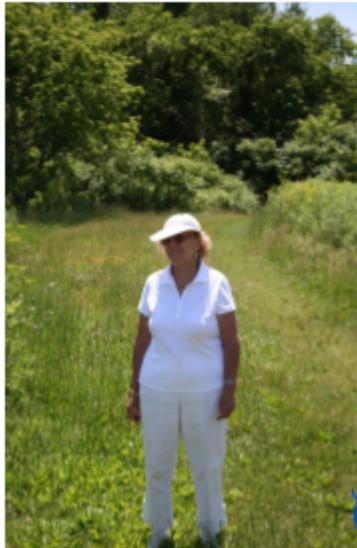
Découvrez la version digitale des *Recettes de Mamounette*.

Ce livre a été conçu pour préserver et partager un héritage familial : les gestes, les saveurs et la mémoire de Chama « Mamounette ».

Grâce au QR code ci-dessous, accédez à l'édition numérique complète, disponible en français et en anglais.

L'ouvrage est également déposé à la **Bibliothèque nationale de France** et archivé sur [archive.org](#), afin que ses recettes demeurent accessibles et vivantes pour les générations futures.

Ses plats nous nourrissaient, son rire nous réchauffait. Au-delà des saveurs, elle nous a transmis un art de vivre : celui du partage, de la patience et de la générosité. Ce livre rassemble ses recettes comme autant de gestes offerts, pour que sa cuisine continue de traverser les générations et d'unir ceux qui s'assoient autour de la table.



Chama
Ourabah

ISBN : 979-10-980004-0-9

Dépôt légal : BnF – 2e semestre 2025

© Autoédition familiale, 2025 – Tous droits réservés